

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut WHO sebagaimana dikutip oleh Giam dan Teh (1993: 8), definisi sehat ialah suatu keadaan sehat yang baik, baik fisik, mental maupun sosial. Tujuan dari WHO ialah tercapainya tingkat kesehatan yang paling tinggi oleh semua orang. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan adalah tingkat kebugaran fisik. Kebugaran fisik didefinisikan sebagai “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan”. Kebugaran fisik dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan.

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Menurut Rosdiani (2013: 170), semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak). Kurangnya gerak akan menyebabkan resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar. Aktifitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu

senggang. Setiap orang melakukan aktifitas fisik, bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang (Kristanti, 2002). Tingkat aktifitas fisik harian yang lebih tinggi atau latihan fisik yang teratur berkaitan dengan angka mortalitas keseluruhan yang lebih kecil dan resiko serta kematian (Gibney, 2009).

Menurut Utari (2007: 23), kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktifitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktifitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani ini seringkali terlupakan, padahal kesegaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik khususnya pada remaja diharapkan dapat meningkatkan prestasinya.

Remaja adalah suatu periode dengan permulaan dan masa perlangsungan yang beragam, yang menandai berakhirnya masa anak dan

merupakan masa diletakkannya dasar-dasar menuju taraf kematangan. Perkembangan tersebut meliputi dimensi biologik, psikologik dan sosiologik yang saling terkait antara satu dengan lainnya. Secara biologik ditandai dengan percepatan pertumbuhan tulang, secara psikologik ditandai dengan akhir perkembangan kognitif dan pematapan perkembangan kepribadian. Secara sosiologik ditandai dengan intensifnya persiapan dalam menyongsong peranannya kelak sebagai seorang dewasa muda. WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja (Sarwono, 2001).

Aktifitas fisik remaja kini semakin dipermudah dengan IPTEK yang serba modern seperti saat ini, transportasi dengan menggunakan kendaraan, pemakaian alat-alat yang menghemat tenaga kerja, dan aktivitas kurang gerak demi kenyamanan hidup seperti menonton televisi sampai ketinggian yang jauh lebih rendah, demikian itu kita tidak heran jika ketidakaktifan fisik dapat menjadi permasalahan kesehatan yang utama. Aktifitas di era modern ini dengan perkembangan IPTEK yang semakin maju, maka aktivitas yang seharusnya membutuhkan aktivitas fisik yang besar kini dapat dilakukan dengan mudah dan sedikit gerak. Berbagai sarana menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Hudha, 2006).

Aktifitas fisik remaja saat berpuasa lebih dibatasi dibandingkan mereka saat tidak berpuasa, disebabkan saat berpuasa seseorang harus menahan diri dari hal-hal yang diperbolehkan salah satunya berupa menahan diri dari makan dan minum dengan niat tujuan pendekatan diri kepada Allah

(Zuhdi, 2010). Disisi lain setiap individu mempunyai kebutuhan masing-masing untuk pemenuhan hidupnya dengan beraktifitas tetapi dengan pemenuhan energi yang terbatas karena berpuasa maka secara otomatis aktifitas fisik yang dilakukan akan dibatasi.

Prevalensi tingkat kesegaran jasmani pada remaja yang berpuasa yang dilakukan pada remaja di kelurahan kalisari kabupaten blora didapatkan 0% baik sekali, 10% baik, 40% sedang, 30% kurang, 20% kurang sekali dan untuk tingkat aktivitas fisiknya 20% tinggi, dan 80% rendah. Sedangkan penelitian yang dilakukan di Denpasar pada siswa SLTP tingkat aktivitas fisik usia 13-15 tahun dengan kategori kurang sekali untuk siswa laki-laki sebesar 31,1% dan untuk siswa perempuan sebesar 28,9%.

Aktifitas fisik individu berbeda-beda tergantung pada kebutuhan hidupnya. Tingkat aktifitas fisik juga mempengaruhi kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilakukan. Kesegaran jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik. Kesegaran jasmani adalah uji kemampuan maksimal untuk menilai kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik. Status kesegaran jasmani remaja kini kurang diketahui (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, maupun Kurang Sekali), dikarenakan mereka tidak mengetahui caranya atau alat untuk tes kesegaran jasmani. Sehingga mereka tidak berusaha mempertahankan maupun meningkatkan kemampuan fungsi jasmaninya (Giriwijoyo, 2012).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang masalah pada penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah apakah ada Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Puasa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat teoritis**

- a. Untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam bidang kesehatan khususnya tentang hubungan aktifitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa
- b. Memberikan referensi dan bahan pembandingan untuk penelitian selanjutnya

### **2. Manfaat praktisi**

Sebagai salah satu dasar dan tolok ukur dalam hubungan tingkat aktifitas fisik dan kesegaran jasmani serta upaya untuk peningkatan kesegaran jasmani khususnya pada remaja